6 kỹ năng tự vệ có thể cứu sống bạn một ngày nào đó

NGỌC HÀ, THEO TRÍ THỨC TRẺ 15:00 13/11/2016

12 Chia sẻ

Muốn tự bảo vệ mình hãy đọc kĩ những thông tin này trên bao bì hàng hóa

Thuộc lòng ngay 6 bí kíp tự vệ này để phòng khi bất trắc xảy ra

Xem loài thằn lằn có cơ chế tự vệ "kinh khủng" nhất quả đất

Chẳng ai biết được chữ ngờ. Trong một ngày thiếu may mắn rơi vào tầm ngắm của kẻ xấu, bạn sẽ cần đến 6 kỹ năng sau.

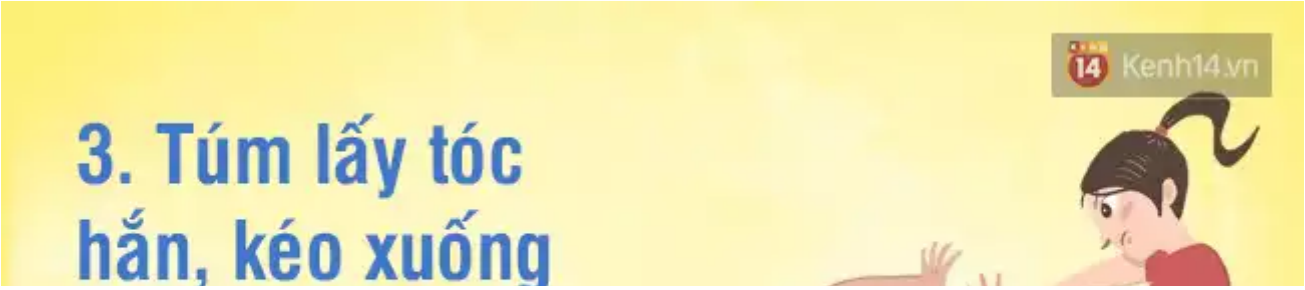
Nhiều người cho rằng thời đại ngày nay, Thạch Sanh thì ít Lý Thông thì nhiều. Câu nói này có thể hơi quá, nhưng cũng phản ánh một phần sự thật.

Cũng vì thế mà bạn không thể lường trước được hết các tình huống nguy hiểm. Tuy nhiên, bạn đừng lo lắng quá, một nghiên cứu của ĐH Oregon đã chia sẻ 6 kỹ thuật tự vệ dưới đây, giúp bạn thoát khỏi những tình huống nguy hiểm hoặc đe dọa tính mạng.

Tự vệ là nghệ thuật đánh bại một kẻ tấn công, bất kể bạn có yếu thế hơn hay không có vũ khí. Nó không dựa vào sức mạnh, mà ăn nhau tốc độ và sự táo bạo trong các tình huống nguy hiểm.

Phản xạ vô điều kiện khi bị bẻ ngược ngón tay là cong người theo phương bẻ để giảm bớt cơn đau. Vì thế hãy bẻ thật dứt khoát, vì nếu hắn bớt đau là... bạn khổ

Dù xấu xa, biến thái đến đâu, chúng cũng là con người cả thôi, và đều có một niềm tự hào dễ tổn thương nằm giữa 2 chân. Tấn công vào đó bằng một lực đủ mạnh, kẻ đó có thể nằm im không cục cựa trong vài phút cơ.



Cúi người khi bị túm tóc cũng là phản xạ vô điều kiện của cơ thể. Cộng thêm lực lên gối, combo này đủ sức hạ gục ngay cả những kẻ thù khó nhằn.

Nó sẽ giúp kẻ thù lơi lỏng sự kiểm soát. Lúc đó thì chạy cho nhanh nhé.

Lưu ý: Các đòn thế tự vệ đều tương đối hiểm hóc, nên không được áp dụng bừa bãi trong các tình huống thông thường.

Tự vệ là sự thích ứng thông minh với các tình huống nguy hiểm có thể xảy đến với bạn. Tuy nhiên, bạn cũng nên nhớ rằng sự bảo vệ tốt nhất chính là phòng ngừa. Vì vậy, hãy cố ngăn chặn ngay từ khi bạn phát hiện các dấu hiệu của sự tấn công:

• Nếu ai đó đi về phía trước và trông có vẻ khả nghi, hãy đi theo hướng khác.

• Đừng bao giờ bước vào nhà nếu bạn đang bị theo dõi. Vì rất có thể, chúng sẽ tìm cách đột nhập

• Đừng bao giờ bước vào nhà nếu bạn đang bị theo dõi. Vì rất có thể, chúng sẽ tìm cách đột nhập và tấn công bạn ngay tại nhà. Thay vào đó, hãy chọn những chỗ đông người, hoặc vào đồn cảnh sát ngồi chơi một lúc.

• Đừng bao giờ bước vào nhà nếu cửa bị mở/bị phá. Hãy gọi cảnh sát ngay lập tức.

• Tránh đến các máy ATM vào ban đêm. Đây là một trong những địa điểm được thống kê là "dễ bị tấn công nhất".

• Trong trường hợp có thể bị tấn công, hãy hét lên "CHÁY". Trong bối cảnh hỏa hoạn xảy ra thường xuyên, câu hét này sẽ giống như một câu thần chú triệu tập 500 anh em đến trợ giúp.

• Không dừng xe quá lâu trên đường.

• Nếu bạn đang đi bộ, đừng đeo túi hoặc kéo vali hướng ra ngoài đường.

• Cầm chìa khóa trong tay khi đi bộ, bạn có thể sử dụng chúng để tự vệ nếu bị tấn công.

• Đừng đi qua những con đường vắng và tối, ngay cả khi đó là con đường ngắn nhất.

• Cuối cùng là đừng hoảng sợ. Tự kiểm soát là rất quan trọng.

Nguồn: Bright Side

Bạn đang vô tình khiến người khác gặp nguy hiểm vì thói quen "seen không rep"

Chia sẻ

#khoa học #Khám phá #tự vệ #kỹ năng sinh tồn #động tác tự vệ

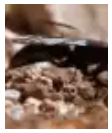
Đăng nhập ViệtID

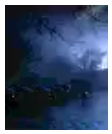
TIN CÙNG CHUYÊN MỤC

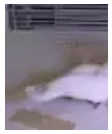
XEM THEO NGÀY

Giải đấu robot đánh nhau như phim viễn tưởng hóa ra đã có từ lâu

Đột phá mới: Phát hiện kháng thể vô hiệu hóa được 98% các chủng virus HIV







TIN NỔI BẬT KENH 14

Loạt ảnh chứng minh Chi Pu tỏa sáng và xinh hết cả phần sao Hàn!

Hotgirl Lâm Á Hân livestream cãi nhau với chồng, quyết ra toà ly hôn

Lật lại lịch sử tình trường của Á Hân - Phạm Hồng Hải: Cặp đ ào nhất hôm nay!

TIN MỚI TRONG NGÀY

Khoảnh khắc vàng 2008 và giấc mơ chinh phục AFF Cup 2016 của đội tuyển Việt Nam

Sport - 1 giờ trước

Đăng nhập ViệtID

Vỡ òa cảm xúc khi xem lại những khoảnh khắc lịch sử V iệt Nam vô địch AFF Cup 2008

Tín đồ selfie sẽ lại chết mê với trào lưu "tự sướng" cùng chai Coc a-Cola này

2-Tek - 2 giờ trước

Chai nước có khả năng selfie đầu tiên trên thế giới của Coca-Cola sẽ tạo nên trào lưu mới trong giới trẻ.

15 quý ông phong độ sẽ khiến bạn thay đổi cách nghĩ về các "ông già": Xem đi rồi ngất!

Thế Giới - 2 giờ trước

Xem xong chùm ảnh những ông lão phong độ, lịch lãm dưới đây, có lẽ suy nghĩ về các ông già nhăn nheo, ốm yếu trong bạ...

Kim Kardashian bán nude gợi cảm và bị đồn phẫu thuật thu nhỏ vòng 3

Star - 2 giờ trước

Website của Kim Kardashian vừa đăng tải một số hình ảnh nóng bỏng của người đẹp.

Đỗ Hiếu thất vọng khi học trò bị loại khỏi "Khởi đầu ước mơ"

TV Show - 3 giờ trước

Nhà sản xuất Đỗ Hiếu đã lên tiếng về những điều buồn bực vừa qua tại "Khởi đầu ước mơ".

Đăng nhập ViệtID

ĐỪNG BỎ LỠ

Netizen đau đầu vì không chọn nổi ai đẹp nhất trong các mỹ

Loạt ảnh chứng minh Chi Pu tỏa sáng và xinh hết cả phần

Ngườ khắc

Ở tuổi 22, Sơn Tùng M-TP đã làm được những điều như thế đấy!

Star - 3 giờ trước

Ở độ tuổi mà không ít chàng trai, cô gái còn ngồi trên ghế nhà trường hoặc chập chững bước ra đời vì cuộc sống mưu si...

Hình ảnh nam phượt thủ khoe "chiến tích" vặt sạch hoa dã quỳ bên đường gây xôn xao

Xã hội - 3 giờ trước

Trên cung đường phượt, bắt gặp hoa dã quỳ nở rộ bên đường, nam thanh niên đã vô tư dừng lại hái hoa chất đống sau xe ...

Lật lại lịch sử tình trường của Lâm Á Hân - Phạm Hồng Hải: Cặp đôi ồn ào nhất hôm nay!

Đời sống - 3 giờ trước

Cả Lâm Á Hân lẫn Phạm Hồng Hải đều từng có những mối tình gây sóng gió.

Đăng nhập ViệtID

Va chạm liên hoàn trên xa lộ Hà Nội, hàng chục hành khách hoảng loạn

Xã hội - 3 giờ trước

Chiều ngày 18/11, tại phường An Phú, quận 2, TP HCM đã xảy ra vụ va chạm liên hoàn giữa 3 xe ô tô khiến các hành khác...

Đây là thiết bị gõ lên đâu cũng r a chữ, ai "nghiện" nhắn t in sẽ thích mê ly

2-Tek - 4 giờ trước

Thiết bị này sẽ cho phép người dùng chỉ cần gõ lên mọi bề mặt thay vì phải dùng bàn phím truyền thống.

1 giờ trước | Theo Trí Thức Trẻ

Đăng nhập ViệtID

Giải cứu cụ già đáng t hương bị gia đình bỏ r ơi nơi ống cống giữa ngày đông giá lạnh

Thế Giới - 4 giờ trước

Giữa mùa đông giá lạnh, một cụ già đáng thương ở tỉnh An Huy , Trung Quốc đã bị gia đình vứt bỏ tại ống cống bẩn thỉu ...

Nổ bình gas, 10 học sinh bị bỏng

Xã hội - 4 giờ trước

Ngày 18-11, tại khu vực 2 (phường 1, TP Vị Thanh, tỉnh Hậu Giang) xảy ra vụ nổ bình gas mini làm 10 học sinh trường T...

Giải đấu robot đánh nhau như phim viễn tưởng hóa ra đã có từ lâu

Khám phá - 4 giờ trước

Robot sẽ thay con người làm mọi thứ, kể cả "chuyện ấy"

Vỡ òa cảm xúc khi xem lại những khoảnh khắc lịch sử Việt Nam vô địch AFF Cup 2008

Sport - 4 giờ trước

Báo nước ngoài xếp Công V inh ngang hàng sao thế giới

"Tiên Nữ Cử Tạ": Lee Sung Kyung Hyuk chưa gì đã thành "oan gia ngõ hẹp

Cine' - 4 giờ trước

Bộ phim "Tiên Nữ Cử Tạ Kim Bok Joo" ra mắt khán giả bằng một chuỗi tình tiết cười ra nước mắt của "cô gái cử tạ" Kim ...

Đăng nhập ViệtID

SỰ KIỆN

DÒNG SỰ KIỆN

Donald Trump Đắc Cử Tổng Thống Mỹ

Ông Donald Trump bí mật cùng vợ và các con ăn tối ở Manhattan

Những đặc quyền xa xỉ chờ gia đình Trump tại Nhà Trắng

Ông Trump tu
không lấy xu
tiền lương 40

Đăng nhập ViệtID